

Uitlopen met: Harm Uitslag



Geboortedatum: 28 maart 1955
Geboorteplaats: Oldebroek
Huidige woonplaats: Wezep
Gezinssituatie: 35 jaar gelukkig getrouwd met Henriette. We hebben een zoon en een dochter, beide getrouwd. Ben opa van 4 kleinzonen.
Beste boek ooit: Geen
Favoriete muziek: Il Divo en gospelmuziek.
Beste film ooit: Ik hou van natuurfilms.
Favoriet eten: Aardappelen met spinazie en kip.

Wanneer lid van De Gemzen: 1982 tot 1987
Grootste concurrenten bij De Gemzen: Gerrit Wensink, Hans Reijnders, Gerrit Knikker
Favoriete afstand: 20 km
Persoonlijk record 5 km: 16.37
Persoonlijk record 10 km: 33.50
Persoonlijk record 15 km: 52.40
Persoonlijk record halve marathon: 1.14.40
Persoonlijk record marathon: Geen
Aantal marathons uitgelopen: 0

Van welke trainer heb je het meest geleerd: Ik liep op schema's van Kor Louws.
Mijn favoriete wedstrijd was: De 20 km van Veessen.
Mijn leukste moment bij het hardlopen: Een week nadat ik gestopt was met voetballen liep ik mijn eerste wedstrijdloop in Harderwijk: 20 km in 1.19 zonder ooit enige duurtraining te hebben gedaan.
Mijn slechtste moment bij het hardlopen: Mijn eerste en meteen laatste marathon (Enschede) liep ik de eerste 25 km veel te snel. Na 32 km moest ik stoppen. Volledig geblokkeerd en verkramp.
Mijn grootste blunder bij het hardlopen: Geen blunders gehad.
Beste prestatie ooit: 1.10.15 op de 20 km van Alphen a/d Rijn
Mijn weekomvang in mijn topjaren was: 60 tot 70 km
Mijn jaartotaal was in die tijd: 3.000 tot 3.500
Mijn topjaar was: 1983-1984
Mijn blessures zijn geweest: Weinig blessures gehad. Alleen last van enkels gehad (overblijfsel van mijn voetbalcarrière).
Heb je nog ergens spijt van: Nergens spijt van.

Loop je nog steeds:

Mijn andere sporten zijn:

Mijn gewicht tijdens mijn topjaren:

Mijn gewicht nu:

Vertel iets verrassends over jezelf:

Advies aan alle actieve Gemzen:

Laatste jaar weinig. Van beide knieën is de meniscus deels verwijderd.

Fietsen en mountain-biken..

66 kg

79 kg

Geen idee.

Ik wens iedereen veel loopplezier en goede prestaties in het Gemzen-shirt.